

Trainingszeiten Wintersaison 22/23

Liebe Mitglieder,

nachfolgend findet ihr eine Übersicht der aktuellen Trainingszeiten der Triathlon Abteilung. Um es euch so einfach wie möglich zu machen die richtigen Trainingseinheiten rauszusuchen haben wir uns im Trainerteam Gedanken gemacht. Ab sofort sind unsere Angebote mit einem Ampelsystem versehen. Welche Farbe für welches Niveau steht findet ihr in der Legende. Wir hoffen, dass diese Übersicht euer Trainingserlebnis verbessert. Bei Fragen nehmt gerne Kontakt zu den jeweiligen Übungsleitern oder mir auf. Wir helfen euch gerne!

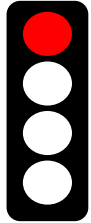
Wochenplan:

Hier drunter findet ihr einen Wochenplan. Dabei sind die aktuellen Trainingszeiten mit ihrer jeweiligen Kategorisierung durch die Ampelfarben aufgeführt, sowie die jeweiligen verantwortlichen Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Diese könnt ihr bei spezifischen Fragen zu deren Einheiten gerne auf Slack kontaktieren.

DSW 12
DARMSTADT
TRIATHLON

Ampelsystem:

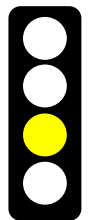
Diese Kategorisierung soll euch dabei helfen, euer Niveau einzuschätzen und dient als Entscheidungsgrundlage welches Training für euch am besten geeignet ist. Die meisten Einheiten weisen mindestens zwei Farben auf.



„Professional“: „2. Bundesliga bedeutet für mich Mission Titelverteidigung! Und ich will mir die Quali für Nizza holen.“



„Advanced“: „Wie viele Rennen habe ich in der Hessenliga schon bestritten? Oh, da müsste ich erstmal nachzählen und meine Kalender der letzten Jahre durchforsten. Ah, und eine Mitteldistanz habe ich auch schon gemacht.“



„Intermediate“: „Ich kann 2000 Meter am Stück gerade noch an der Schwelle durchkrauln. Wenn ich meine 10km Zeit mittelfristig auf den Halbmarathon umsetzen könnte, das ist doch ein schönes Ziel“



„Rookie“: „Ich habe letztes Jahr meinen ersten Volkstriathlon gemacht, aber wenn ich das nächste Mal 400 Meter am Stück kraulen könnte und beim Wechsel keine 10 Minuten mehr brauche, wäre das top!“

Wir wünschen euch viel Spaß mit dem neuen Tool!

Liebe Grüße von eurem Team der Trainingskonzeption!

DSW12
DARMSTADT
TRIATHLON

Trainingszeiten Wintersaison 22/23

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:30 Uhr		Swim @Alex Egger	Swim @Palina Dubino		Swim @Alex Egger		
7:00 Uhr	Rollentraining @Jens Kleinert						
7:30 Uhr							
8:00 Uhr							
10:30 Uhr						Swim @Harald Zemke	
11:00 Uhr							
11:30 Uhr							
12:00 Uhr							
15:00 Uhr							
15:30 Uhr							
16:00 Uhr							
16:30 Uhr							
17:00 Uhr							
17:30 Uhr							
17:45 Uhr							
18:00 Uhr		Yoga @Natalie Gengnagel	Laufen @Petra Wassiluk	Krafttraining @Jochen Basting	Athletik @Petra Wassiluk		
18:30 Uhr					Laufen @Matthias Stücher		
18:45 Uhr	Swim @Jens Kleinert				Rollentraining @Jochen Basting		
19:00 Uhr						Swim @Palina Dubino	
19:15 Uhr					Krafttraining + Laufen @Jens Kleinert		
19:30 Uhr					Swim @Alex Egger		
19:45 Uhr		Swim @Moritz Hofmann	Swim @Benny Knoblauch			Swim @Benny Knoblauch	
20:00 Uhr							
20:30 Uhr							
20:45 Uhr							
21:00 Uhr				Swim @Harald Zemke			
21:30 Uhr							
21:45 Uhr							

Tabellarische Übersicht Wintersaison 2022/23

Schwimmen		Treffpunkt	#Bahnen	25/50m Becken	Umfang	Intensität
Alex Egger	Di 6:30 Uhr	6:20 Uhr, Nordbad Lobby	1, 2, 3	50m Becken	4,8-5,3km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
	Do 19:00 Uhr	18:50 Uhr, Nordbad Lobby	1, 2, 3, 4	25m Becken	3-4km	Schwellzeit 100m: 1:40min 2:30min
	Fr 6:30 Uhr	6:20 Uhr, Nordbad Lobby	1, 2, 3	50m Becken	4,8-5,3km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
Jens Kleinert	Mo 18:45 Uhr	18:30 Uhr, Nordbad Lobby	1, 2, 3, 4	25m Becken	1,7-2,3km	Schwellzeit 100m: 1:40min 2:30min
Moritz Hofmann	Mo 19:45 Uhr	19:30 Uhr, Nordbad Lobby	1, 2, 3, 4	25m Becken	1,7-2,7km	Schwellzeit 100m: 1:30min 2:10min
	Mi 19:45	19:30 Uhr, Nordbad Lobby	3, 4	50m Becken	~2,8km	Schwellzeit 100m: 1:30min 2:10min
Palina Dubino	Mi 6:30 Uhr	6:20 Uhr, Nordbad Lobby	1, 2	50m Becken	3-4km	Schwellzeit 100m: 1:40min 2:30min
	Fr 19:00 Uhr	18:50 NB Lobby	2,3	25m Becken	1,7-2,3km	Technik und Schnelligkeit Schwelle: 2:10
Benny Knoblauch	Di 19:45 Uhr	19:35 Uhr Nordbad Lobby	1, 2, 3	50m Becken	2,8-3,4km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
	Fr 19:45 Uhr	19:35 Uhr Nordbad Lobby	1, 2, 3	50m Becken	2,8-3,4km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
Harald Zemke	Mi 20:30	Eigenständig NB Lobby	2	50m Becken	2-3km	Schwelle: 2:00min
	Sa 10:30 Uhr	10:20 NB Lobby	2	50m Becken	2,7-3,8km	Schwelle: 2:00min

PARMISTADT

Rollentraining		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Jens Kleinert	Mo 07:00 Uhr	Online: Zoom, Zwift	1h	
Jochen Basting	Do 18:30 Uhr	Online: Zoom, Zwift	1h	

Laufen		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Petra Wassiluk	Di 18:00 Uhr	17:55 Uhr, Eingang Nordbad	12-16km	
Matthias Stücher	Do 17:45 Uhr	17:40 Uhr, Eingang Nordbad	5-9km	
Jens Kleinert	Do 19:45 Uhr	BSZ-Halle Krafraum	5-8km	

Athletik		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Petra Wassiluk	Mi 18:00 Uhr	Zoom	75min	

Krafttraining		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Jochen Basting	Di 18:00 Uhr	DSW-Kraftraum	1:15 Stunden	
Jens Kleinert	Do 19:00 Uhr	BSZ-Halle Eingang	45 min	

Yoga		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Natalie Gengnagel	Mo 18:00 Uhr	Mehrzweckraum Nordbad <u>oder</u> Zoom	1:15 Stunden	

DSW12

DARMSTADT

TRIATHLON